

健康 ♪ 外来ニュース

No. 1 令和元年5月15日

Successful Aging !

サクセスフル・エイジングとは、アメリカで生まれた言葉で、「良い人生を送り、天寿を全うする」という意味です。

質のよい生活と社会貢献を続け、かつ長寿であるためには、早いうちから、健康維持に取り組む必要があります。

病気は治療よりも予防が大切です！

当院のモットー

Speedy すばやい対応
Surely たしかな医療
Softly やさしい看護

医療法人 祥佑会
藤田胃腸科病院

〒569-0086

高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康 ♪ 外来

(担当：中嶋医師)

毎週水曜日

14:00～17:00

(要予約)

皆が健康長寿を願っています

しかし、その実現のために常に努力している方は少ないのではないのでしょうか。

では、なぜ健康で長寿でなければいけないのか

その答えは、江戸時代の本草学者 貝原益軒先生の「養生訓」に明確に書かれています。

*** 貝原益軒「養生訓」の主旨 ***

体は自分だけのものではない

- ・ 天地・父母の恵みを受けて生まれ、養われた体であるから、決して私だけのものではない。
- ・ 傷つけたり壊したりしないで、天寿を長く保つようにしなければならない。

健康が一番大切なもの

- ・ 人の体は極めて貴重なもので、天下四海の何物にも代えがたい。欲をほしいままにして身を滅ぼし、命を失うことほど愚かなことはない。
- ・ 健康を保つこと、これこそが人生で一番大事なことがある。

天命を受け入れよ

- ・ 病人は病気のことをくよくよ考えてはいけない。天命で定まったことであるから、憂えても益はない。
- ・ 常に日を惜しんで、一日も無駄に暮らしてはいけない。

まずは 禁煙から「養生」を始めませんか？

- ・ お薬の力を借りれば、3ヵ月間の少しの努力で禁煙できます。
- ・ 禁煙外来を毎週水曜日の午後（健康 ♪ 外来）に開設しました。予約してご相談においでください。



健康 ♪ 外来ニュース

No. 2 令和元年6月15日

たばこをやめると・・・
こんなにお金がかかる！
例えば、毎日吸っている
Seven Stars 1箱 500円
をやめると・・・

1週間で	3,500円
1ヵ月で	15,000円
6ヵ月で	91,000円
1年で	182,500円
5年で	912,500円
10年で	1,825,000円

たばこを吸って、いくら
税金を払っているか知っ
ていますか？

Seven Stars 1箱 500円
では、たばこ税、たばこ
特別税、都道府県税、市
町村税、消費税で合計
301.91円(税率60.38%)。

1週間で	2,113円
1年で	110,197円

・・・それでも、たばこを
吸い続けますか？

禁煙するのは何年も先の病気を予防するため、と考えて
いませんか？ 実は、禁煙するとすぐに効果が現れて、
爽快♪生活を送ることができるようになります。

＊ ＊ 禁煙開始からの時間経過とメリット ＊ ＊

- 20分後 血圧や脈拍数が低下し始める。
- 8～12時間後 血液中の一酸化炭素が減少し、酸素濃度が上昇(正常化)して、運動能力が改善する。
- 2日後 心臓発作の頻度が減少する。嗅覚や味覚がよくなり、食事がおいしくなる。
- 3日後 ニコチンが体から完全に抜ける。
呼吸がらくになり、肺活量が増え始める。
- 2週間～3ヵ月後 心臓機能、血液の流れがよくなる。
歩行がらくになる。
- 6ヵ月後 咳、息切れが改善する。肺炎を起こしにくくなる。疲れにくくなる。
- 1年後 虚血性心疾患の危険性が半減する。
- 5年後 脳卒中の危険性が非喫煙者と同じレベルになる。
- 10年後 食道がん、膵臓がん、口腔・咽頭がん、膀胱がん、子宮頸がんの危険性が減少する。
肺がんの危険性が半減する。
- 15年後 虚血性心疾患の危険性が非喫煙者と同じレベルになる。

医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36
TEL 072-671-5916 FAX 671-5919

健康 ♪ 外来 (担当：中嶋)

水曜日 14:00～17:00 (要予約)

まずは 禁煙外来でたばこをやめませんか？

- ・ お薬の力を借りれば、3ヵ月間の少しの努力で禁煙できます。
- ・ 禁煙外来を毎週水曜日の午後(健康 ♪ 外来)に開設しました。予約してご相談においでください。



健康♪外来ニュース

No. 3 令和元年7月15日

人はナイフとフォークで
墓穴を掘る！

何も考えずに優雅に食事を楽しんでいたら、早死にしますよ の意。

メタボリック症候群(通称メタボ)は、蓄積した内臓脂肪が、高血圧、糖尿病、脂質異常症を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞の誘因になります。

一方、筋肉量の減少から筋力低下(握力低下、歩行速度の低下)を生じる**サルコペニア**(サルコは筋肉、ペニアは減少)は、高齢者の“しんどい”の原因となり、寝たきりにつながる状態です。

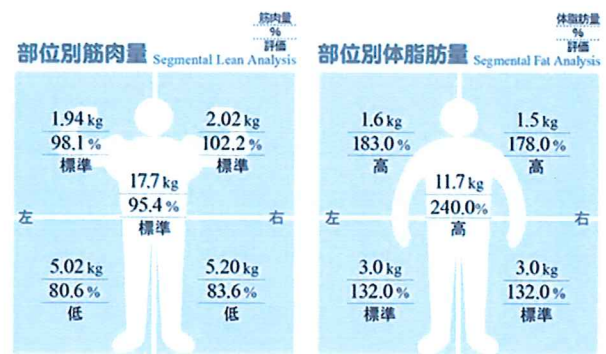
メタボもサルコも、1歳でも若いうちから、予防に取り組むことが大切です。

「太りすぎ」も「やせすぎ」も健康によくありません！

病気が最も少ないのは、体重(kg)を身長×身長(m)で割って計算されるBMI (Body Mass Index)が22の方です。25以上が肥満、18.5未満がやせです。20～60歳の男性の3人に1人、女性の5人に1人が肥満です。若い女性と高齢者でやせが増える傾向があります。体重は若い頃と変わらないから安心と思っていると、筋肉量が減って脂肪量が増えたために体重は変わらないという「隠れ肥満(サルコペニア肥満)」という状態かもしれません。

InBody 体成分分析装置で測定すると、からだの主要成分である水分、脂肪、筋肉、ミネラルなどの過不足だけでなく、下図の例のように、左右の上肢と下肢、体幹(腹部)に分けて筋肉量と脂肪量のバランスを知ることができます。

当院では、栄養指導の参考データとして、または人間ドックのオプションとして、InBody検査を受けていただけます。ご希望の方は、担当医または受付窓口にお尋ねください。



- ・ **メタボリック症候群**や**サルコペニア**の多くは、不適切な生活習慣から始まります。運動不足、乱れた食生活、お酒、タバコ、寝不足など。
- ・ 身についた生活習慣は、自分の意志だけでは改善しにくいものです。
- ・ **食事**のことは栄養士にご相談ください。
- ・ **禁煙**するには、禁煙外来に3ヵ月間通院してお薬の力を借りるのが早道です。



医療法人 祥佑会
藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00～17:00(要予約)

担当：中嶋